



لماذا تُعدُّ السلامة المائية مهمة في فنلندا؟



Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto

السلامة المائية = كيف يعرف الناس كيفية التواجد والتصرف بالقرب من الماء بحيث لا يشكل ذلك خطرًا عليهم

تزرع فنلندا بالمسطحات المائية حيث تضم 188,000 بحيرة (مياه داخلية) وساحلاً طويلاً يمتد على مسافة 313 000 كيلومتراً. يمكن للإنسان أن يمارس مختلف الأنشطة المتنوعة بالقرب من الماء، لذا من المهمّ فهم ما يلزم معرفته هناك.



يعيش العديد من الفنلنديين بالقرب من الماء

تعدّ البحار والبحيرات والأنهار ذات أهمية بالغة للفنلنديين، فهي جزء لا يتجزأ من هويتهم. لذا، من الضروري أن يُدرك كل من يعيش في فنلندا معنى السلامة المائية. يعيش كل الفنلنديين تقريباً بالقرب من المسطحات المائية. يوجد في فنلندا كثير من أكواخ قضاء الإجازات، ولها مكانة خاصة في قلوبهم وكثير منها يقع على الشاطئ.

يمارس الفنلنديون السباحة وركوب القوارب بكثرة. ويمارس الأطفال السباحة أو الرياضة المائية في سن مبكرة.

يزداد في فصل الصيف اقتراب الناس من الماء أو النزول إليه، كما تزداد في الصيف حالات الغرق أيضاً. ومن الخطورة بمكان تناول الكحول أو عدم ارتداء سترة النجاة على متن القارب.

تتجمد المياه في فصل الشتاء

يكون الطقس في فنلندا شديد البرودة دون الصفر خلال فصل الشتاء، ويتجمد العديد من البحار والبحيرات. يسير الفنلنديون ويتزلجون على الجليد. وفي كل عام، يسقط الناس في الماء عند تصدع الجليد. لذا، من المهم معرفة متى يُسمح بالسير على الجليد ومتى يُمنع، وكذلك معرفة ما يجب فعله في حال تصدع الجليد والسقوط في الماء.



صالة السباحة مهمة للفنلنديين

نحن نرى في فنلندا أن من المهم ممارسة الرياضة، فهي تُساعد الناس على الحفاظ على صحتهم ونشاطهم. يرتاد العديد من الفنلنديين صالات السباحة بكثرة، حيث يُمكن ممارسة العديد من الأنشطة المختلفة. يُعد في فنلندا إتقان السباحة أمرًا بالغ الأهمية، وتعدّ صالات السباحة مكانًا مثاليًا لتعلمها. ومن المهم أن يتمكن كل الناس (كبارًا وصغارًا، رجالًا ونساءً، فنلنديين وغير فنلنديين، أصحاب وغير أصحاب) من ارتياد صالات السباحة. كما يُمكن تعلم السباحة في الهواء الطلق في فنلندا. يكون الماء دافئًا فقط في فصل الصيف، وهو فصل قصير. لهذا السبب يوجد في فنلندا كثير من صالات السباحة.

مهارات السباحة ماذا يعني أن الشخص يجيد السباحة؟

1. يستطيع القفز في الماء حتى لو لم تلمس قدماه القاع
2. ثم يستطيع السباحة لمسافة 200 مترًا
3. يستطيع السباحة على الظهر لمسافة 50 مترًا.



1.



2.



3

إذا كنت لا تجيد السباحة، فيمكنك تعلمها في مدرسة السباحة. يمكنك الاستفسار عن مدارس السباحة في صالة السباحة أو البحث عنها في شبكة الإنترنت. توجد مدارس سباحة للأطفال والكبار. غالبًا ما تأخذ المدرسة الأطفال للسباحة في صالة السباحة خمس مرات مثلاً. لن يجيد الأطفال السباحة في غضون عام أو عامين إذا اقتصر تدريبهم على المدرسة فقط، لذلك من المهم أن يذهب الأطفال إلى صالة السباحة للتدريب على السباحة بشكل مستقل. يداوم العديد من الأطفال على مدارس السباحة. لا يُسمح للأطفال بالذهاب إلى صالة السباحة أو الشاطئ بمفردهم، بل يجب أن يكونوا دائماً برفقة شخص بالغ. إذا كنت لا تجيد السباحة، فلا يمكنك دخول الماء حيث لا تلامس قدمك القاع.

عندما تجيد السباحة

- يمكنك التواجد بالقرب من الماء دون أي مشاكل.
- الخروج من الماء إذا سقطت فيه عن طريق الخطأ.
- القيام بأنشطة مختلفة في الماء وبالقرب منه.

يجب توخي الحذر في مياه الطبيعة

السباحة في مياه الطبيعة (البحر، البحيرة، النهر) لا تشبه السباحة في صالة السباحة. قد يكون الماء باردًا، وقد يصبح التنفس في الماء البارد صعبًا ويتعب الإنسان بسرعة. قد يحتوي القاع على صخور أو طين أو قد يكون القاع زلقًا. قد يكون هناك عمق مفاجئ. قد يكون جريان الماء في النهر قويًا. وقد تكون هناك أمواج في البحر. تضعف الرؤية في الماء، لذلك قد لا تتمكن من معرفة ما يوجد في القاع.



لا تقفز إلى الماء على شاطئ بحيرة أو بحر أو نهر إذا كنت لا تعرف ما إذا كان المكان آمنًا. من المهم معرفة عمق الماء في المكان الذي تنوي القفز فيه. فقد تختلف الشواطئ في فنلندا اختلافًا كبيرًا عن شواطئ الدول الدافئة مثلًا. لذلك من المهم السباحة فقط في الأماكن التي تعرفها جيدًا. ادخل الماء بحذر. لا تسبح بمفردك.



ينبغي على شخص بالغ الإشراف دائمًا على الأطفال بالقرب من الماء.

من المهم جدًا ألا يكون الأطفال بمفردهم بالقرب من الماء. فإذا كان الطفل معرضًا لخطر الغرق، فقد يكون صامتًا. يجب أن يكون هناك شخص بالغ قريب بما يكفي لسحب الطفل من الماء بسرعة.



إذا كان الطفل لا يجيد السباحة، فيجب على شخص بالغ مراقبته طوال الوقت، ولا يجوز لهذا الشخص البالغ التحدث مع شخص آخر أو استخدام هاتفه في نفس الوقت. يمكن لشخص بالغ واحد مراقبة طفلين، أما إذا كان عدد الأطفال أكثر من اثنين، فيجب وجود عدد أكبر من البالغين.

قد يتواجد منقذ على الشاطئ أو في صالة السباحة، لكن ليست مهمته مراقبة الأطفال على الشاطئ، بل التأكد من عدم وجود خطر على الشاطئ. وقد ينبه البالغين إلى ضرورة مراقبة أطفالهم، فالبالغون مسؤولون دائماً عن أطفالهم.

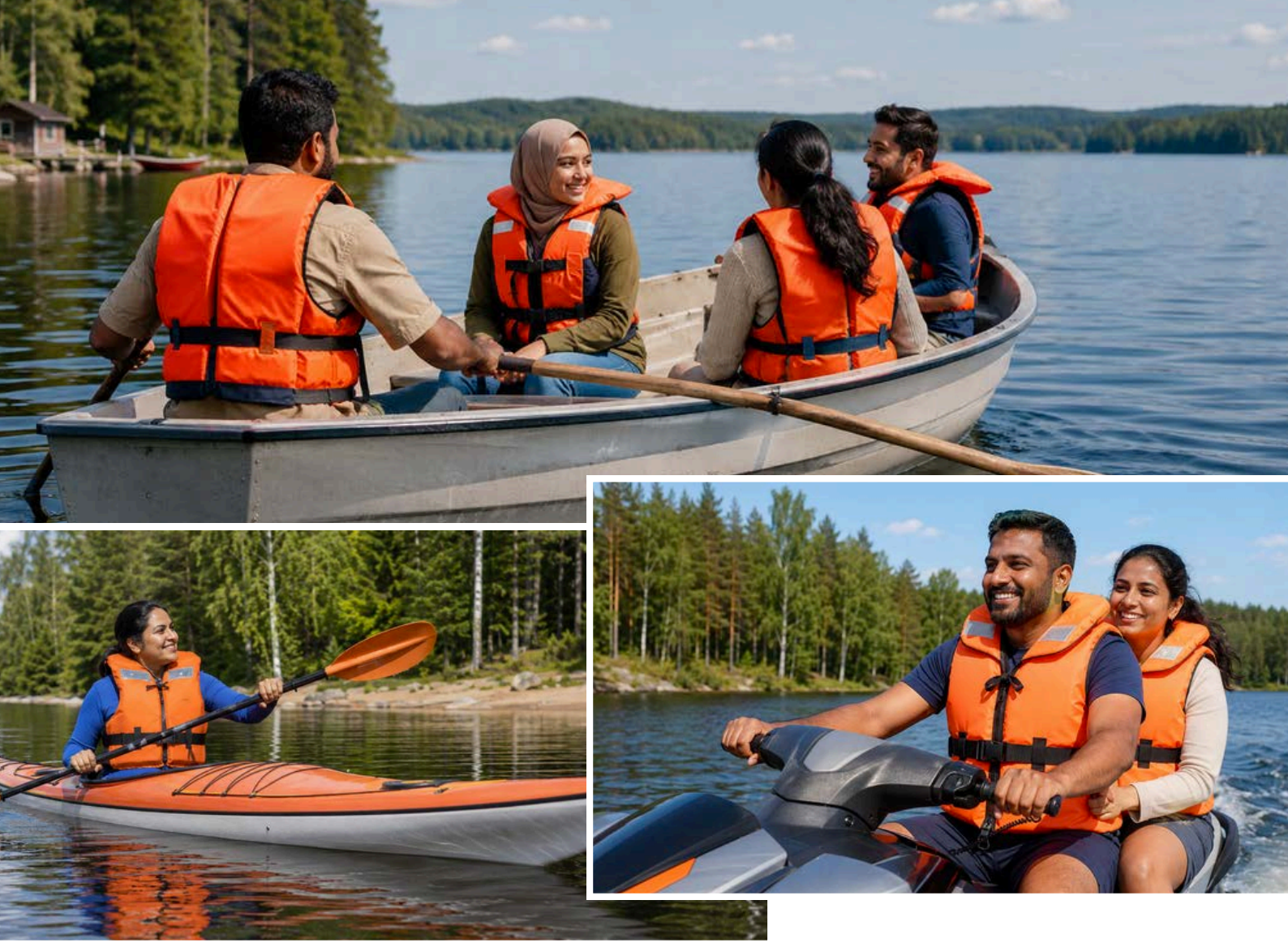
إذا كنت في نزهة على الشاطئ مع أطفال، فيجب أن تعرف دائماً من هو الشخص البالغ المسؤول عن مراقبتهم. وإذا كان الكبار يتناولون الطعام ويتحدثون، فقد يدخل الأطفال إلى الماء دون أن يلاحظهم أحد.



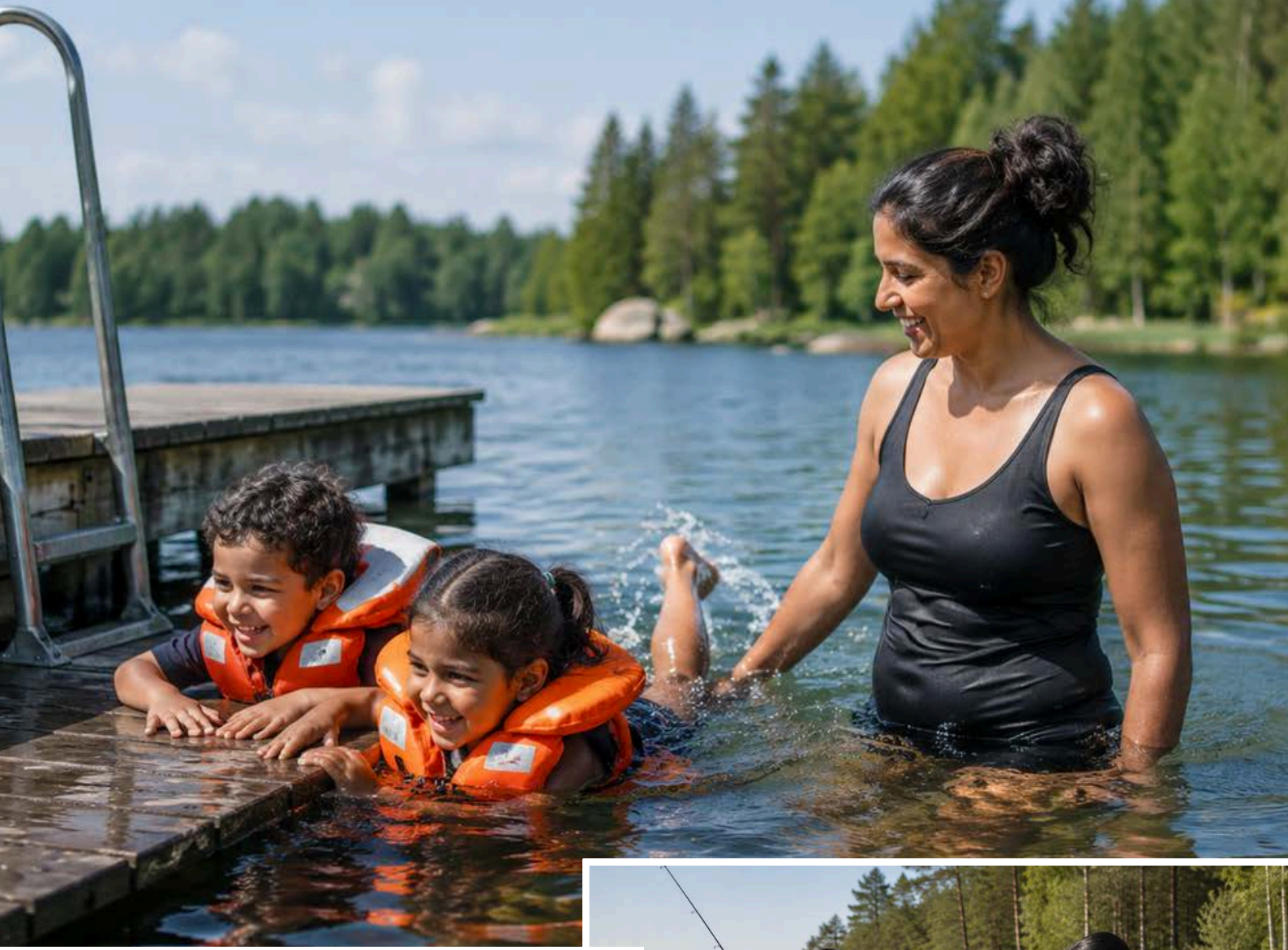
عندما تذهب إلى الشاطئ، يمكنك الاطلاع على لوحة التوجيهات، فهي تقدم معلومات عن الشاطئ.

سترة النجاة

سترة النجاة ضرورية. ارتدِ سترة النجاة دائماً، وضع سترة نجاة على طفلك أيضاً.
في القارب.
في قارب الكاياك أو الزورق.
على السكوتر المائي.



تحافظ سترة النجاة على طفو الشخص على سطح الماء وعدم هبوطه تحت سطح الماء. كما أنها تقلب الشخص بحيث يصبح وجهه إلى الأعلى. من المهم أن تكون سترة النجاة ذات حجم مناسب. يوجد على السترة وزن مسجل عليها، وهو يعني وزن الشخص الذي يمكنه استخدام السترة. إذا كانت سترة النجاة كبيرة جداً أو صغيرة جداً، فلن تكون آمنة.



يمكن أيضاً التدريب على السباحة باستخدام
سترة النجاة.

إذا كان الطفل لا يجيد السباحة، فيمكنه ارتداء
سترة النجاة على الشاطئ أو بالقرب من الماء.

سترة النجاة وسترة الطفو ليستا نفس الشيء.



سترة النجاة

· تُقلب الشخص على ظهره في الماء، أي تُساعد في حال كان الشخص فاقد الوعي
· تُبقي الوجه فوق الماء.
· مناسبة للجميع، بمن فيهم الأطفال.
· مهمة لمن لا يُجيد السباحة.
· تُستخدم دائمًا على متن القارب.
· تُستخدم في الماء البارد أيضًا.



سترة الطفو

· لا تُقلب الشخص على ظهره
· تُستخدم فقط لمن يجيد السباحة.
· مناسبة للتجديف بقوارب الكاياك
· والتجديف وقوفاً
· في المياه الدافئة.
· غير مناسبة للقوارب.
· غير مناسبة للأطفال.

اختر دائمًا سترة النجاة بناءً على وزن المستخدم.
يُشار عادةً إلى حد الوزن على منطقة الرقبة
-على سبيل المثال، قد يُكتب على السترة 40
يُشير هذا إلى السترة المناسبة kg. أو 60 kg 90-70
للشخص حسب وزنه بالكيلوجرامات
كما تحمل سترة النجاة علامات، مثل
50N أو 100N.
إلى وحدة القوة نيوتن، ولا يُشير إلى وزن الشخص N يرمز الحرف
وهو يُشير إلى قدرة السترة على طفو الشخص في الماء.

تتميز سترات النجاة 100N بقدرة طفو عالية.
تحتوي على كمية كبيرة من المواد التي تساعد على الطفو، خاصةً في نقاط الجزء العلوي من الجسم والصدر.
سترات النجاة 50N أخف وزناً وأسهل في الارتداء أثناء الحركة.
وهي مناسبة مثلاً:
للتجديف
لركوب قوارب الكاياك
لركوب الزوارق الآلية الخفيفة
للرياضات المائية
تُعدّ سترات النجاة 50N خياراً جيداً عندما تكون السباحة في الماء ممكنة، ويكون الشاطئ أو المساعدة قريبة.
(الصور هنا)





**Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto**

www.viisaastivesilla.fi | [@viisaastivesilla](https://www.instagram.com/viisaastivesilla)